

## > SOLIDARITÉ ACCÈS AUX DROITS

### TRAVAILLEUR SOCIAL

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

### MÉDIATRICE SANTÉ

Sur rendez-vous.

Vous pouvez la joindre au 04 76 20 99 43 ou contacter l'accueil de la MDH.

### ÉCRIVAIN PUBLIC

Le mardi de 9h à 12h sur rendez-vous.

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.



### PERMANENCES CONSEILLÈRE ESF AUTOUR DE LA VIE QUOTIDIENNE

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

### CONSEILLERS NUMÉRIQUE

Le mardi et le mercredi de 9h à 12h et le vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 16h30 sur rendez-vous.

Besoin de communiquer avec les administrations? De réaliser un CV? D'écrire une lettre de motivation? De comprendre la sécurité informatique?... Le conseiller numérique est là pour vous accompagner.

Prendre rendez-vous auprès de l'accueil de la MDH.

### ATELIER NUMÉRIQUE COLLECTIFS

Les mercredis de 9h30 à 11h30.

Prochain cycle du mercredi 10 janvier au 14 février 2024 (hors vacances scolaires).

Découvrir, se connecter, inter-agir grâce aux ateliers numérique.

Cycle de 6 ateliers pour apprendre et découvrir l'utilisation d'un ordinateur, la navigation sur internet, la création et gestion d'une adresse mail...et bien plus encore!

Pré-inscription à l'accueil de la MDH.

### INFORMATIQUE LIBRE SERVICE

Accès libre à 2 postes informatiques dans le hall à côté de l'accueil aux horaires d'ouverture.

## > OUVERTURE DE LA MDH

Lundi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Mardi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Mercredi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h30

Jeudi 13h30 - 17h30

(Fermé le matin pour réunion d'équipe)

Vendredi 8h30 - 12h / 13h30 - 17h



Maisons  
des habitant-es

www.echirolles.fr



Anne-Frank/Les Granges

# PROGRAMME NOVEMBRE

## JOURNÉE DE L'ACCESSIBILITÉ

**Mercredi 8 novembre 2023**

**De 10h à 18h à la salle des fêtes.**

**Programme de la journée à venir !!!**

Maison des habitant-es  
Anne-Frank/Les Granges  
1 rue de Lorraine  
Tél. 04 76 40 20 51  
[mdh-annefrank@echirolles.fr](mailto:mdh-annefrank@echirolles.fr)



### ◆ TROC'VÊTEMENTS

▼ **Mardis 7 et 21 novembre 2023**  
de 15h à 16h30

Venez échanger vos vêtements et/ou accessoires (en bon état) contre d'autres vêtements et/ou accessoires.  
*Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.*

### ◆ LE LABO-ÉCO

▼ **Mardi 14 novembre 2023**  
de 14h à 16h

Atelier anti gaspi : le chou fleur dans tout ses états.

*Sur inscription - Places limitées.*

*Tarif : 2,60€*

### ◆ CAFE DES PARENTS A L'ECOLE ELEMENTAIRE JEAN MOULIN

▼ **Mercredi 15 novembre 2023**  
À partir de 8h45

Temps d'échange sur la thématique du harcèlement scolaire animé par l'APE Jean Moulin et la MDH Anne Frank/Les Granges.

"Non au harcèlement : ce n'est pas parce qu'on est petit qu'on a des petits soucis."

*Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.*

### ◆ SPECTACLE A LA RAMPE

**Divertimento & Ensemble Amedyez**

▼ **Jeudi 16 novembre 2023 à 20h**

Ensemble, ils nous conviennent sur les traces du musicien orientaliste particulièrement exalté par la diversité culturelle et la richesse musicale d'Algérie.

*Sur inscription - Places limitées.*

*Tarif selon quotient familial.*

### ◆ MA SANTÉ EN MOUVEMENT

▼ **Les vendredis 10, 17 et 24**  
novembre de 14h à 15h30

Ma santé, en prendre soin au quotidien, des moments privilégiés pour en parler. Un cycle comprenant plusieurs séances pour allier sport et bien être.

- Le vendredi 10/11 : Après la découverte, pratique du parcours de santé.

- Le vendredi 17/11 : Activité sportive : Jump Park

- Le mercredi 22/11 : Atelier tisane avec cultivons nos toits.

Le séchage et les bienfaits des tisanes, et les bases de la cueillette (comment faire des mélanges de tisanes en fonction de ce que l'on cherche à soigner ?).

*Gratuit - Sur inscription - Places limitées.*

### ◆ SORTIE POUR ELLES

▼ **Jeudi 23 novembre 2023**  
de 17h30 à 19h30

Dédié à un temps de répit : découverte de l'espace sensoriel "Instant à soi" à Meylan.

Au programme : hammam traditionnel, sauna scandinave, douche sensorielle, fontaine de glace, grotte de sel, piscine à jets, jacuzzi, espace repos, tisanerie.

Départ en bus : RDV 16h30 à Anne Frank

*Sur inscription - Places limitées.*

*Tarif selon quotient familial.*

### ◆ INSTANT POUR SOI

▼ **Mardi 28 novembre 2023**  
de 14h à 16h

Atelier Mandala XXL.

*Gratuit - Sur inscription - Places limitées.*

### ◆ SPECTACLE A LA RAMPE

**Malandain Ballet Biarritz**

▼ **Jeudi 30 novembre 2023 à 20h**

Avec l'oiseau de feu et le sacre du printemps, les vingt-deux danseurs du ballet déploient toute leur puissance et leur grâce pour nous offrir un programme éblouissant !

*Sur inscription - Places limitées.*

*Tarif selon quotient familial.*

### ◆ ACTION SOLIDARITÉ

▼ **Tous les lundis de 8h30 à 12h**

Venez rejoindre le groupe de bénévoles accompagné d'une professionnelle pour un moment de partage et de solidarité. Au programme confection de sacs ainsi que des confitures qui seront remis à l'association Secours Populaire Comité d'Échirolles.

*Renseignements à la MDH.*

### ◆ BIEN-ÊTRE SPORT SANTÉ

▼ **Les mardis de 13h30 à 15h30**  
(hors vacances scolaires)

En partenariat avec le service des Sports et Objectif Sport Échirolles (OSE), mise en place de cycles (trimestriels) de pilates, abdos fessiers, renforcement musculaire ainsi que le parcours de santé du Parc Maurice Thorez (quartier des Granges).

*Sur liste d'attente pour le 2ème trimestre.*

### ◆ ATELIER MOSAÏQUE à la MDH Anne Frank/Les Granges

▼ **Les mercredis de 14h à 18h**  
(hors vacances scolaires)

Fabrication d'une mosaïque pour embellir le parc Maurice Thorez.

*Gratuit. Ouvert à toutes et à tous.*

### ◆ REPAIR'COUTURE

▼ **Tous les lundis**  
de 13h45 à 16h (hors vacances scolaires)

La MDH agit et sensibilise sur la réduction des déchets textiles. Une professionnelle et des bénévoles vous accompagnent pour réparer vos vêtements et donner une seconde vie à vos vêtements.

*Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.*

*Renseignements à la MDH.*

### ◆ ÉCHANGE DE SAVOIRS

▼ **Les lundis de 14h à 17h30**

Echanges et partages de savoirs entre habitant-es autour d'activités manuelles.

*Gratuit - Ouvert à toutes et à tous.*

## Parents/Enfants

### ◆ BESOIN D'UN COUP DE POUCE ? SOUTIEN SCOLAIRE DU CE1 A LA 3EME

▼ **Tous les lundis de 16h à 18h**  
(hors vacances scolaires)

Proposé par un collectif de bénévoles.  
*Sur liste d'attente.*

### ◆ LUDOTHÈQUE tout public

▼ **Tous les mercredis de 14h à 17h30**

### ◆ LUDOTHÈQUE adultes

▼ **Tous les jeudis de 14h à 16h**  
(hors vacances scolaires)

Venez découvrir l'univers des jeux de sociétés et partager vos jeux préférés.